



TẬP THỂ DỤC

Bí Quyết để Giữ Gìn Sức Khỏe

*Tập thể dục
giúp ích bạn
trong rất
nhiều cách.
Nó giữ cho
cơ thể của
bạn được
khỏe mạnh
và làm cho
bạn cảm
thấy yêu đời.*

Tập Thể Dục Giúp Gì Được Cho Tôi?

Bạn cần tập thể dục để có một sức khỏe tốt. Thể dục giúp bạn giữ cho mức cân được lành mạnh. Nó còn giúp ngăn ngừa bệnh tim, tiểu đường và một số bệnh ung thư. Tập thể dục giúp bạn cảm thấy yêu đời hơn và sống thọ hơn.

Trẻ Em Cần Tập Thể Dục Như Thế Nào?

Trẻ em cần tập thể dục từ một tiếng hoặc nhiều hơn mỗi ngày. Những vận động bình thường như chạy nhảy có thể xem như là việc tập thể dục của trẻ em. Thêm vào đó thể dục sẽ làm cho các bắp thịt được khỏe mạnh hơn. Rèn luyện cơ thể hoặc hít đất cũng làm cho các bắp thịt được khỏe mạnh hơn. Tập thể dục giúp cho trẻ em có được một cơ thể cường tráng. Nó cũng giúp cho các em ngủ ngon hơn và học khá hơn. Hãy giúp các em tìm cách để tập thể dục vào những giờ thường xuyên đều đặn. Bạn nên tập thể dục chung với các em nếu được. Hãy làm cho việc đó trở thành vui thích.

Người Lớn Cần Tập Thể Dục Như Thế Nào?

Người lớn cần hai tiếng rưỡi mỗi tuần để tập thể dục theo mức trung bình hoặc một tiếng 15 phút để tập hết sức. Có thể chia ra làm nhiều lần ngắn để tập cho đủ hai tiếng rưỡi theo mức trung bình hoặc tập hết sức một lần trong một tiếng 15 phút. Tập thể dục làm cho các bắp thịt của bạn được khỏe hai ngày trong một tuần.

Những Cách Thể Dục Nào Chúng Ta Nên Tập?

Hãy bắt đầu bằng những động tác dễ dàng và khó từ từ.

Những vận động sau đây sẽ làm bạn đổ mồ hôi và tim của bạn đập nhanh hơn:

- Đi xe đạp
- Đi bộ nhanh
- Khiêu vũ
- Bơi lội
- Một số môn thể thao
- Công việc nhà- và làm vườn

Những vận động sau đây sẽ rất tốt cho việc tập thể dục:

- Chạy bộ
- Bơi lội trong hồ bơi
- Chạy xe đạp nhanh
- Một số môn thể thao

Những vận động sau đây sẽ giúp bạn có bắp thịt rắn chắc:

- Tập tạ
- Tập yoga
- Tập bằng dây co giãn
- Hít đất, du người lên cao và động tác ngồi lên trong tư thế nằm
- Công việc nhà- và làm vườn

Động tác co duỗi cũng rất hữu ích. Chúng làm cho bạn được thêm linh hoạt.

Hãy bàn thảo với bác sĩ của bạn trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục mới. Tập thể dục là một cách rất tốt để giúp bạn và gia đình của bạn luôn cảm thấy vui tươi và giữ cho sức khỏe được khỏe mạnh.